

# Fruta

**La fruta es una buena fuente de vitaminas, minerales, y fibra. Comer fruta ayuda a reducir el riesgo de...**

- Cáncer
- Enfermedad del corazón
- Derrame cerebral
- Diabetes
- Otras enfermedades

**Comer fruta también puede ayudarle a controlar el hambre y el peso.** Si usted es goloso o tiene un pequeño antojo, comer fruta es la manera más saludable de satisfacerlo. Trate de comer frutas de diversos colores. Cada color proporciona diferentes nutrientes.

**Trate de consumir 2 ½ tazas de fruta cada día**

Tipo de fruta	1 porción =
Fruta entera	1 porción mediana
Fresca, congelada, o en conserva	½ taza
Deshidratada	¼ de taza
Jugo 100%	½ taza



## Trate de comer fruta en lugar de beber jugo de fruta. Aquí está el por qué:



- Para preparar un vaso de jugo de naranja, el jugo se exprime de varias naranjas. Puede obtener el azúcar y las calorías de varias naranjas en solo un vaso de jugo. El jugo también contiene menos fibra que la fruta entera. En lugar de beber jugo de fruta trate de...
  - Comer fruta fresca, fruta conservada en su propio jugo, o fruta congelada sin azúcar añadida.
  - Evite el jugo con azúcar (no 100% jugo de fruta). Contiene muchas calorías y pocos nutrientes. Como usted ya lo sabe una bebida carbonatada contiene gran cantidad de azúcar, pero ¡también los jugos! En lugar de esto, trate de consumir agua con gas con una pequeña cantidad de jugo.
  - Escoja 100% jugo de fruta, cuando tiene jugo, y tome una cantidad limitada.

### ¿Qué hace que la fruta sea menos saludable?

- La grasa, azúcar, o harina procesada hace que la fruta sea menos saludable. Esto significa que los postres como pasteles, tartas y sorbetes no son buenas opciones. Pruebe una ensalada de fruta fresca o un batido en su lugar.

- La conserva de frutas en almíbar contiene azúcar añadida.

Verifique la etiqueta para saber si la fruta está conservada en almíbar.

Si es así, enjuague la fruta antes de comerla, y no se tome el almíbar.

- La fruta deshidratada contiene menos Vitamina C y más calorías que la fruta fresca. Es buena de vez en cuando. Solo recuerde, no es tan buena para usted como la fruta fresca.

